# SPORTUL SINDICAL


## Sportul a reuşit să fie cel mai preţios auxiliar al muncii la „TABACARIA NAŢIONALA"

### Intensă activitate polisportivă cu concursul tuturor muncitorilor

*Asfaltul dogorea fierbinte, iar uşorul vânt ce sufla, abia se făcea simţit. Pe un asemenea timp, ur cat în tramvaiul 1, mă îndreptam spre fabrica „Tăbăcăria Naţională".*

*La staţia Lemaitre, cobor şi mă îndrept dealungul chetului spre fabrică. In apa murdară a râului câţi va copii se băl ceau îmbrâncindu-se şi dând parcă cu tifla razelor de soare.*

Lângă fabrica „Gralex" se află „Tăbăcăria Naţională", una din cele mai mari întreprinderi de acest fel din ţară. La poartă după ce întreb de responsabilul sportiv, d. *Petrescu*, sunt trimes alături la terenul de volley. Aici îl găsesc pe d. *Petrescu* udând terenul în vederea matchului de după amiază. După ce îi explic scopul „rătăcirii" mele pe acele meleaguri plec, însoţit de d-sa, să vizitez fabrica".

GH. PETRESCU
resp. sportiv

### In ateliere, alături de muncitorii sportivi

Şi aici ca şi la celelalte fabrici de pielărie vizitate până acum, acelaşi miros specific, aceleaşi piei, aceleaşi lucruri.

Atelierul pe care îl vizităm întâi, este acela în care pieile brute sunt puse în bazine adânci de ciment, pentru a fi tăbăcite. De aici trecem în atelierul unde ele sunt curăţate. Prese mari mecanice întind pielea şi îi imprimă anumite forme. Într'un colţ din atelier se află două suluri de pluţă care au o mişcare în sens contrar şi care împreună pieile. In atelierul următor, cel al cromului, găsim o mulţime de sportivi ai întreprinderi. Remarcăm pe membrele secţiei de volley: Ardusadam Juliana şi Sociun Jeana, care sunt două harnice lucrătoare.

Atelierul pe care îl vizităm după aceia este acel al curelăriei. Aici se taie bucăţile mari de piele în fâşii — curele — din care se fac diferite obiecte. Tot în acest atelier se lucrează poşete, serviete, şei pentru călărie, etc. Şi aici lucrează cu multă îndemânare valoroşi sportivi printre care: Cătănoiu Ion, Cătănoiu Nic., Sprinceană Tănase, David Gerşiu, Aldea Ion, Duda D. Troacă V., toţi jucători ai echipei de football, precum şi Celea Ioana şi Şofâlcă Elisabeta dela echipa de volley feminin. Vizităm apoi pe rând secţiile de cismărie în care găsim o vie activitate. Aici se lucrează cu maşini şi totul merge automat. Zeci de perechi de încălţăminte sunt confecţionate pe zi. Trecem la atelierul ştanţelor, unde se fac tălpile cu ajutorul formelor speciale. De aici coborâm la atelierul de electricitate. In acest atelier lucrează Petruţescu Bujoc, talentatul portar al echipei de foot-ball şi Mitrache Ilie, jucător.

In vecinătate se află atelierul de mecanică, unde se află alţi sportivi ca: Sprinceană Gh., Feldman Marcu şi Georgescu Chiriţă şi ei jucători ai echipei de foot-ball.

Ultima sală pe care o vizităm este cea a Economatului cu care încheem şi vizita. Aici printre diverse alimente, nemai prididind cu servitul găsim pe Neagu Ioana şi Matei Veronica din echipa de volley.

### „Tăbăcăria Naţională" fabrică cu cea mai intensă activitate polisportivă Numeroase secţii sportive

Plec apoi însoţit de d. Gică Petrescu, responsabilul sportiv al fabricei tot odată şi internaţionalul (d-sa fiind cunoscutul jucător de foot-ball al Unirei Tricolor), spre clubul sportiv al fabricei. *Aici am văzut un club din cele mai bine organizate. Sală de ping-pong, şah, bibliotecă, sală de festivităţi, sală de lectură, care stau la dispoziţia lucrătorilor. Toate acestea s'au putut face numai graţie ajutorului neprecupeţit acordat oricând de câteori era nevoe de d. director general Vanea Prodanov, care a înţeles să sprijine mişcarea sportivă a întreprinderi. Alături de d-sa, a contribuit la desvoltarea sportivă şi d. Tunicu Ion, preşedintele comitetului de fabrică. La Tăbăcăria Naţională, actualmente domneşte cea mai intensă activitate polisportivă. Echipe de tot felul participă la diferite concursuri. Toate sporturile sunt reprezentate aici. Fără îndoială că cea mai desvoltată secţie este cea de foot-ball, de sub conducerea d-lui* Petrescu, *care este şi antrenorul echipei.*

*A luat fiinţă abia în cursul lunei Februarie deci existenţa ei este foarte scurtă. Cu toate acestea, echipa a obţinut rezultate foarte frumoase. A fost înscrisă în campionatul sindical de foot-ball, în seria I-a, clasându-se la terminarea campionatului în locul 5. In foarte scurt timp echipa va întreprinde o serie de deplasări în localităţi din provincie, ca: Bacău şi Focşani. Jucătorii echipei de foot-ball sunt cu toţii angajaţi ai întreprinderi. Echipa are următorii membrii:* Petruţescu, Sprinceană, Cătănoiu I., Georgescu Chiriţă, Cătănoiu Nic., Feldman Marcu, Sprinceană T., David Gherşim, Aldea Ion, Duda Troacă, Mitrache, Matană, Ţimbor.

*Alături de această secţie mai activează şi următoarele: Secţia de volley feminin de sub conducerea d-rei* Zelentineanu Mariana, *o sportivă talentată, care a reuşit să formeze o echipă destul de bună.*

Secţia de volley masculin este şi ea destul de redutabilă. Pe terenul de volley din faţa fabricei, în fiecare după amiază lucrătorii fac antrenament. O altă secţie care a activat serios este cea de box de sub conducerea d-lui Popescu D. Această secţie are o sală de antrenament şi tot materialul de sport necesar. Vin apoi în ordine: secţia de ping-pong de sub conducerea d-lui Stan Ştefan la care participă şi lucrătoare şi care a organizat concursuri în incinta fabricei; secţia de sky, de sub conducerea d-lui Sprânceană I. (care au reuşit primul la concursurile sindicale dela Predeal); secţia de canotaj de sub conducerea d-lui Popescu, iar ultima secţie este cea de şah.

In afară de secţiile de sport a mai luat fiinţă în fabrică şi o secţie culturală, al cărei responsabil este d. Stan Şt. Secţia are o bibliotecă, cu numeroase volume, o echipă de jocuri naţionale, care a participat la diferite concursuri, fiind menţionată cu laude, precum şi o echipă de teatru. Echipa de teatru organizează spectacole în sala de festivităţi a fabricei, cu piese pe placul lucrătorilor care stârnesc un viu interes în rândurile lor.

### Sportul un auxiliar al muncii

*După cum s'a putut vedea din cele expuse mai sus, viaţa sportivă este foarte desvoltată la Tăbăcăria Naţională. Muncitorii acestei fabrici au înţeles rolul important pe care sportul îl joacă în viaţa lor, mai mult chiar, ei caută ca în toate domeniile sportive să participe în număr cât mai mare. Aceşti lucrători sunt fericiţi că au această ocazie.*

*In viaţa lor de muncă şi sport, muncitorii acestei fabrici şi-au făcut, şi îşi fac datoria pe deplin.*

*De afară, sirenele fabricilor din jur, sunau încetarea lucrului. Părăsesc această fabrică mulţumit de tot ceace am văzut şi de ceiace s'a realizat acolo. In faţă aceiaşi tânci dela sosire încă nu terminaseră lucru.*

*Tramvaiul 1 soseşte dinspre Abator şi mă duce, lăsând în urmă o întreprindere în care munca a ştiut să-şi aleagă un practic auxiliar în sport. La Tăbăcăria Naţională, sportul trăeşte din plin, oţelind braţele harnicilor muncitori.*

**I. Mărgineanu**

## Ştiri sportive

**COMISIUNEA sportivă F. R. C. convoacă următorii alergători pentru Marţi 6 August orele 17 d. a.: A. Mihăilescu, Liritis, A. Boloni, Gh. Negoescu, I. Gociman, E. Norhandian şi I. Beckman.**

LA 12 August gruparea Leonida va organiza o interesantă probă de fond pe ruta Bucureşti-Ploeşti-Bucureşti în total 120 km. deschisă tuturor claselor la alergători.

*

TOŢI tinerii şi tinerele doritori să se înscrie în Tineretul Progresist Aquila secţia de ciclism din sect. IV Roşu se pot înscrie la noul sediu în str. Plevnei No. 42 la d. Vasile Teulea în fiecare Luni, Miercuri şi Joi dela orele 17—19. Totodată se aduce la cunoştinţă că Joi 2 August ora 17.30 sunt convocaţi toţi foştii membri ai Aquilei, precum şi toţi cei doritori a face parte din Tineretul Progresist. Prezenţa obligatorie.

*

**NOUA grupare ciclistă Aquila a făcut cerere de reafiliere la F. R. C Pe viitor noua grupare se va numi Tineretul Progresist „Aquila" sect IV Roşu.**

**Cu conducerea secţiunii de ciclism a fost însărcinat d. Teulea Vasile care a fost delegat din partea „Tineretului Progresist" de a întreţine toate legăturile sportive cu O. S. P. şi F. R. C.**

*

TINERTUL Progresist „Aquila" din sect. IV Roşu convoacă pentru Luni 6 August ora 17.30 pe toţi responsabilii sportivi de tir, box, scrimă, atletism şi jiu jitz în vederea înfiinţării secţiunilor de mai sus totodată se va constitui şi comitetul sportiv. Prezenţa este obligatorie.

*

**Respensabilul sportiv al grupării A.M.M.E.F.A. aduce la cunoştinţă celor interesaţi că orice corespondenţă se primeşte pe adnesa: Reinhard Şt., A.M.M.E.F.A., Arad, Str. Moise Nicoară Nr. 2. Telef. 22.770.**

*

Olympa-Rhein donează o cupă, care se va disputa pe terenul A. C. S. A., iar încasările ce se vor face vor fi vărsate fondului pentru refacerea arenei ACSA, distrusă de un incendiu.

Joi, se va disputa pe ACSA, tradiţionalul match Olympia Rhein-A — Olympia Rhein B.

### Mâine şi Sâmbătă, se dispută

## Etapele a 6-a şi a 7-a ale campionatelor sindicale de volley-ball pe sectoare

In şedinţa de eri a secţiei de volley şi basket a Organizaţiei Sportului Popular, s'au programat etapele 6 şi 7 ale campionatelor sindicatelor de volley-ball pe sectoare.

Se va juca de astă dată numai pe patru terenuri după programul de mai jos.

Arbitrii se vor numi de comun acord pe teren.

Delegaţi O. S. P. pe terenuri sunt următorii:

Teren Franck: Elene Pugliesse.
Teren C. A. M.: Theo Krantz.
Teren P. T. T.: V. Muşetescu
Teren S. T. B.: P. Ghica,

PROGRAM

*Campionatele Sindicale de Volley-Ball*
Joi 2 August 1945

*VOLLEY-BALL FEMENIN*
TEREN P. T. T.
*Ora 17,00: CTI—STB.*
*Ora 17,30: PTT—Primăria.*

*VOLLEY-BALL MASCULIN*
TEREN FRANK
*Ora 16,00: Adesgo—Gaz şi Electricitate II.*
*Ora 16,30: Franck I— Phoenix I.*
*Ora 17,00: Franck II—Standard.*
*Ora 17,30: Phoenix II— UCR I.*
*Ora 18,00: LOS—Rahova I — Sp. Muncitoresc.*
*Ora 18,30: LOS Rahova II—Gaz şi Electricitate I.*
TEREN C. A. M.
*Ora 18.00: CAM II—ASAM.*
*Ora 19,00: CFRT c.—Universul II.*
TEREN P. T. T.
*Ora 16,30: CTI II—Ţesătoriile Reunite.*
*Ora 17,00: Philips—CTI I.*
*Ora 17,30: Soc. Bancară I—PTT.*
*Ora 18,00: Pulberăria I—Ivanovici.*
*Ora 18,30: Pulberăria II—Soc. Bancară II.*
*Ora 19,00: Zimmer—Comănescu.*
TEREN S. T. B.
*Ora 17.30: LARES— Spitalul de Copii.*
*Ora 18,00: Primăria—STB II.*
*Ora 18,30: Cartea Românească—Spitalul de Copii.*
*Ora 19,00: LARES—Primăria.*

Sâmbătă 4 August 1945

*VOLLEY-BALL MASCULIN*
TEREN U. C. R.
*Ora 17,30: Adesgo—Phoenix II*
*Ora 18,00: UCR I—LOS Rahova I.*
*Ora 18,30: UCR II—LOS Rahova II.*
*Ora 19,00: LOS Rahova III—Gaz şi Electricitate I.*
TEREN C. A. M.
*Ora 18.00: Universul I—Universul II*
*Ora 19,30: ASAM—CFR Tc.*
TEREN P. T. T.
*Ora 16,30: Ţesătoriile Reunite — Soc. Bancară I.*
*Ora 17,00: CTI I—Comănescu.*
*Ora 17,30: PTT—Ivanovici.*
*Ora 18,00: Soc. Bancară II—CTI II.*
*Ora 18,30: Pulberăria I.—Zimmer.*
*Ora 19,30: Pulberăria II—Phillips.*
TEREN S. T. B.
*Ora 18.00: Primăria—Sp. de Copii.*
*Ora 19,00: STB I—Sp. de Copii.*

### Mâine la Giuleşti

## O nouă gală sindicală de box

**Mâine la ora 17,30 are loc pe stadionul Giuleşti C.F.R. o reuniune sindicală de box cu un frumos program, care va mulţumi pe deplin şi pe cei mai exigenţi dintre spectatori.**

**Iată programul galei:**

Drăgan .C.F.R)—Dorel Ştefănescu (Ind. Bumbaculuî).
Al. Dumitrescu (C.F.R.)—N. Stănescu (Sindic. Func. Partic.).
M. Gheorghiu (C.F.R.)—Gh. Anuţa (Alimentar).
Paraschiv Popa (C.F.R.)—Samson (Funcţ. Comercial).
Florescu Gh. (C.F.R.)—I. Dobrescu
Paraschiv Popa (C.F.R.)—Somson Bogozian (Lic. M. Viteazul).
Niţă Paul (C.F.R.)—Mihail Voinea (Metalurgie).
Ionescu Al (C.F.R.)—Hg. Georgescu (Distribuţia).

**Oficialii reuniunei**

Delegat general: **Maior Emil Marinescu.**

Judecători: **Maior E. Marinescu, M. Ghinescu, M. Lupescu, J. Gruia, Puiu Dumitrescu, Lt. Pamfil Ionescu, Ilie Constantinescu, S. Feldtein.**

Dir. de luptă: **Z. Popazu, J. Gruia, G. Georgescu, M. Doculescu, N. Iorgulescu, V. Şerbănescu, M. Stănescu, M. Fulea.**

## Concursurile pentru „Insigna de atlet complect"

*(Continuare din pag. 1-a)*

*sutele de concurenţi ai acestor categorii.*

### Concursul de mâine

**...începe la ora 17 p. m. şi se dispută pe stadionul U. F. S. R. dela Şoseaua.**

**Din program fac parte următoarele probe:**

**Băeţi**

*100 m. plat — 500 m. plat — săritura în lungime, săritura în înălţime — şi la alegere între aruncarea greutăţii — disc — suliţă.*

**Fete**

**80 m. plat, — 500 m. plat, — săritura în lungime, săritura în înălţime — aruncarea greutăţii.**

## Socec Lafayette şi 23 August într'un turneu de football la Braşov

**Sâmbătă şi Duminica viitoare va juca la Braşov, echipa de football a uzinelor „23 August—Malaxa".**

**Totodată, au fost propuse aceste date şi excelentei formaţii bucureştene** Socec Lafayette care urmează să plece odată cu formaţia 23 August.

Este mai mult ca sigur că dată fiind prezenţa concomitentă a celor două grupări bucureştene, se va organiza un turneu, prima zi urmând să se joace mathul.

Malaxa (Buc.) — Malaxa (Tohan) şi Socec cu o formaţie ce va fi desemnată, iar a doua zi învingătorii şi învinşii între ei.

## Ştafeta tineretii

*(Continuare din pag. 1-a)*

*nenţii primelor trei echipe clasate, deci treizeci de concurenţi, primind plachete şi diplome.*

*Afuenţa mare însă de concurenţi va face competiţie cât se poate de disputată, având în vedere, în primul rând, premiile puse în joc.*

*Fără discuţie că la start se vor alinia o serie de talentate formaţii dintre cari, fără îndoială că nu vor lipsi C.F.R., ICAR, Adesgo, ASAM, lupta finală dându-se probabil între primii trei concurenţi.*

### Alte amănunte

Intr'un cadru fastuos se va da la ora 21, pornirea în Stafeta Tineretii, stafetele fiind formate din fâclii electrice.

Concursul va cuprinde zece schimburi a 1000 m. fiecare, şi va avea atât plecarea cât şi sosirea pe terasa Cercului Militar de pe Calea Victoriei, desfăşurându-se pe străzile centrale ale Capitalei.

Nota de originalitate: stafetele electrice precum şi un parcurs frumos ales cuprinzând porţiuni frumoase, ca dealul Mitropoliei, vor oferii ocazionalilor spectatori spectacol magnific.

### Inscrierile se închid astăzi

*Incrierile echipelor se primesc irevocabil până astăzi, Miercuri 1 August la sediul sectorului I Galben din strada Caragea Vodă Nr. 17.*

*Pe teren nu se primesc nici un fel fel de înscrieri.*

### Traseul

*Traseul va fi următorul:*

1. Cercul-Militar Spitalul Brâncovenesc;
2. Sp. Brâncovenesc—Sp. Colţea;
3. Sp. Colţea—Cinema Aro;
4. Cinema Rro—Str. G-ral Manu.
5. Str. G. Manu—Monumentul Regele Ferdinand I;
6. Mon. Reg. Ferdinand I — Un post fix;
7. Postul fix—Ocolirea Arcului de Triumf. — post fix;
8. Postul fix—Mon. Reg. Ferdinand I;
9. Mon. Reg. Ferdinand I—Bis. Tabacu;
10. Bis. Tabacu—Cercul Militar.

## Cultură Sportivă

## Alergătorul dela Marathon

### Povestiri din Grecia-Antică.

*Pinii de pe Dealul lui Cronos se mişcau în bătaia vântului de dimineaţă. Mirosul lor pătrunzător umplea valea din apropiere, iar foşnetul era sunetul uniform al dealurilor din apropiere. La Sud se înalţă înălţimile Triphyliei, acoperite de verdele viu al cetinilor; la Nord, munţii Pholoe; la Est, se întrezăreau până departe munţii Arcadiei, de unde îşi aducea Alpheios lemnul pentru flauturi. In această vale plină de fertilitate, şi-a croit albia un râu plin de cotituri şi de insule. El trece pe lângă muntele Druva la distanţa unei aruncături de disc, ca să se arunce în marea Ionică după un drum destul de scurt. In acest râu se varsă apa unui isvor: Kladeos, care trece printre munţii Pholoe şi Druva şi curge vesel prin albia pietroasă pe care şi-a săpat-o. La confluenţa celor două ape se găseşte poiana sfântă dela Olympia, care are o formă dreptunghiulară şi este locul unde au loc marile serbări olimpice.*

*Ţinutul strălucea în lumina unei dimineţi de vară; privitorul era ameţit de bogăţia de culori: albastrul cerului, vârfurile munţilor din depărtare licărind în violet, văile şi dealurile strălucind în toate nuanţele de verde, luciul mat al acelor de pin, negrul chiparoşilor, albastrul-cenuşiu al măslinilor, argintul plopilor şi roua strălucitoare a terbii şi tufişelor. Toate acestea erau pătate de albastrul, roşul şi galbenul florilor.*

*Un tablou superb, o încântare pentru ochi şi suflet.*

*Pe înălţimile dela Druva s'au instalat participanţii dela serbarea olimpică. Dela corturile lor se poate vedea în spatele văii lui Kladeos, unde se află pista pentru alergări şi arena Gymnasion. Acesta este înconjurat de căsuţa din piatră, care găzduesc pe atleţi. Pista de alergări trece la sud de arena Gymnasion, prin Palestra, unde sportivii se antrenează pentru lupte, box, aruncări şi sărituri. Mai departe, la sud, printre măslini şi pini, se zăresc locuinţele preoţilor. Acestea, ca şi terenurile de antrenament sunt încă afară de poiana sfântă. Poiana, cu toate clădirile şi comorile ei, este acoperită de copaci străvechi. Numai zidul dinspre vest se vede lucind printre copaci. Aici, unde zidul sudic face o cotitură spre est, se află marea poartă de procesiuni, pe unde intră atleţii cari participă la jocurile olimpice. Acum, şoseaua care merge dealungul acestui zid, este încă goală.*

*La Sud, chiar pe malul lui Alpheios, se ridică zidurile albe ale clădirii consilierilor. Aici, mâini pricepute întocmesc listele pe care sunt înscrişi atleţi, căci astăzi este prima zi a celei de a 72-a olimpiade, în anul 492 a. c. după calendarul de care ne folosim noi astăzi.*

*Din poiana sfântă se ridică fum către cer. Preoţii aduc fertfele de dimineaţă pe altarul lui Zeus; aici, după douăzeci de ani, Libon din Elis va ridica un templu măreţ în onoarea lui Zeus. Acoperişul de lemn al vechiului templu, Heraionul, pătrunde printre frunzele copacilor; şi o parte din trezorerie se poate vedea prin luminişuri frunzelor.*

*Zidul lung al stadionului, situat la est de Altis, străjuieşte pista de nisip.*

*Dinspre partea stângă a Alpheiosului, unde se află lagărul, vine zgomotul celor cari se pregătesc pentru marile serbări. Negustori îşi oferă marfa. Femeile, cari n'a uvoe să stea în tribuna vestică, se tocmesc cu ei. Ciobanii mână turmele de vite, cari vor constitui hrana mulţimii venită la cea ma mare sărbătoare a vechii Grecii.*

*Dinspre munţii Triphyliei se aude lătratul câinilor cari însoţesc pe vânători. De pe malul fluviului, se aude orăcăitul broaştelor.*

*Pe dealul Dinva, de pe care se pot vedea toate acestea, este instalată echipa sportivă a Atenienilor; aceştia sosiseră ca simpli spectatori. Făcuseră pentru aceasta un drum de 275 de kilometri.*

*Toţi aceşti tineri sportivi s'au antrenat timp de zece luni pentru întrecerile olimpice, căci aşa prevedea regulamentul, apoi au luat parte la probele de eliminare.*

*Din mijlocul lor, numai doi: alergătorii Pantakles şi Pheidippides, au fost aleşi cu opt săptămâni mai înainte, pentru întrecerile olimpice; aceştia, după ce s'au adus jertfe zeilor, au fost trimişi la Elis, unde, conform legii olimpice, trebue să fie adunaţi toţi concurenţii cu o lună mai devreme, ca să locuiască în aceeaşi clădire, să primească aceeaşi hrană şi să se antreneze sub supraveghera unui antrenor oficial.*

(VA URMA)

## Sportul în antichitate

*Mai târziu, la 17 ani, tinerii greci erau încredinţaţi unor profesori profesionişti de gimnastică, aşa numiţi „gimnaşti". In cel de al 18-le an al vieţii, tânărul grec intra sub arme, servind un an pe terenul de exerciţii în patrie, şi apoi, încă un an, exercitând muncă de folos obştesc la graniţe. Această epocă se numea „Ephebe".*

### Sălile de gimnastică

Terenurile de sport erau negândit de simple. Totul consta într'un teren de exerciţii, acoperit cu nisip fin, un câmp de lupte, numit *„Palaistra"* şi o pistă de alergări (*„Dromos"*).

Mai târziu, la cererea sportivilor, s'au construit şi sălile numite *Gymnasion"*. Lucrările de construcţie erau suportate de stat.

Pe cât posibil, ele trebuiau să fie în apropierea unui râu, iar în caz contrar, se făceau canalizările necesare.

Sălile erau patronate de câte o zeitate, al cărei nume îl purtau. Astfel, erau: *Zeusgimnasion, Hermes, Heracles-* sau *Asklepios gymnasion.* Sau, câte odată, purtau numele unui mare om de stat ori poet. Profesorii erau angajaţi ai statului, iar conducerea sălii o avea un *„Gymnasiarh"*.

### Cu corpul gol

*Exerciţiile se făceau în pielea goală, de unde şi numele lor* (gymnos, *însemna goliciune*). *Inainte de exerciţii, pentru a-l feri de razele puternice ale soarelui, corpul se ungea cu o alifie, iar în luptă, câteodată, se presăra chiar cu nisip. Ungerea, cu alifie era un bun prilej de masaj şi pentru mlădierea muşchilor. Camere speciale erau rezervate în „Gymnasion" pentru aceste operaţii. După exerciţii, corpul era curăţit cu o răzătoare, iar apoi urma baia în piscină. La sfârşit corpul se ungea din nou cu un ulei fin pentru a pregăti astfel desăvârşirea masajului muşchilor.*

### Exerciţiile gimnastice

Exerciţiile gimnastice, care aveau loc în *Palaistra şi Gymnasion*, se resfrângeau, în forma cea mai simplă, asupra desvoltării întregului corp, cu eliminarea oricărei particularizări. Profesorii tineretului grec şi-au însuşit acest sens, întru totul.

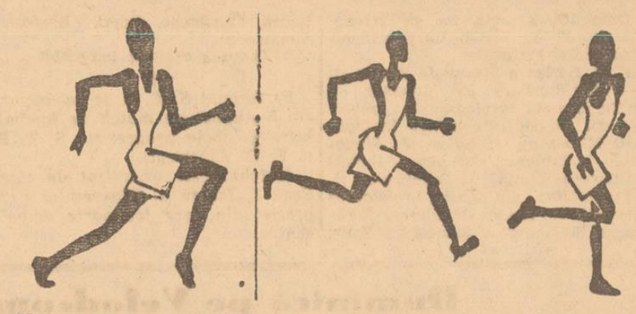
Cu toată simplicitate exerciţiilor şi puţinele genuri de sport practicate, ei rezervau corpului tinerilor o admirabilă proporţionalitate şi frumuseţe, care nu rareori se întrevăd în operile sculpturale ale artiştilor vremii.

Exerciţiile pregătitoare, din care nu lipseau cele cu greutăţi de fier, ajutau la întărirea corpului, după sistemul modern al educaţiei fizice. Continuând apoi cu adevăratele exerciţii ale gimnasticei greceşti, şi anume: alergarea, săritura, aruncarea, lupta şi boxul. Se obişnuia de asemenea exercitarea, cu seriozitate şi sârg, a dansului, cel războinic, dar mai cu seamă cel religios. Innotul conta ca un exerciţiu cunoscut dela sine, iar necunoscătorii naţaţiei erau supuşi oprobiului public.

In timpul exerciţiilor domnea seriozitatea şi severitatea. Se urmărea cu preponderenţă desvoltarea simţului ascultării, supunerii şi a respectului faţă de bătrâni. Profesorii uzau ade de dreptul acestei educări severe. Pe vasele antice ei sunt ades reprezentaţi, în mână cu un băţ sau o nuia.

*(va urma)*

## Alergarea de fond în lumina teoriilor



*Marea revoluţie produsă în lumea alergătorilor după Olympiada dela Los Angeles, a făcut să apară noi teorii —aşa zise moderniste — asupra stilului şi tehnicei alergărilor de fond.*

*„Cunoscătorii" erau indignaţi că unii atleţi aleargă „imposibil" şi nu respectă nimic din cele admise şi recunoscute ca teorii sportive valabile până atunci!*

*In ce consta acest mare păcat care a adus indignarea specialiştilor?*

*Nimic altceva decât acela de a nu fi alergat în stilul atât de mult încercat:* corpul categoric aplecat înainte, genunchiul puternic ridicat în sus iar călcătura pe vârful piciorului.

*O seamă de alergători americani au încercat să revoluţioneze stilul alergărilor şi norocul lor a fost că s'au impus dela început prin performante strălucite căci, altfel consecinţele ar fi fost destul de tragice.*

*Iar noul stil avea avantajul de a fi dat atletului, în alergare, o atitudine mai normală, mai apropiată de tinuta individului, adică:* Corpul aproape perpendicular, unghiul de înclinare fiind minim, genunchiul neridicat puternic în sus ci împins spre înainte iar călcătura pe toată talpa piciorului cu atingerea pământului întâi cu călcâiul şi nu cu vârful.

*Incet,încet acest nou stil a câştigat din ce în ce mai mulţi adepţi şi nu după mult timp a fost admis în unanimitate dovedindu-se că — aplicat corect — dă randament masiv.*

*Pe scurt, noul stil se înfăţişează astfel: Corpul în unghiu aproape perpendicular cu pista, piciorul oscilant foarte mult întins, genunchiul avântat înainte. In căderea piciorului, talpa atinge — uşor — solul, întâi cu călcâiul rostogolindu-se pe toată suprafaţa ei şi deslipindu-se de sol, în vârful degetelor după o detentă pronunţată, efectuată prin articulaţia glesnei. In acest moment se flexează genunchiul, gamba devenind perpendiculară pe coapsă, iar vârful piciorului este puternic acuncat înainte căderea făcându-se, după cum am spus numai sus, pe călcâi.*

*Astfel că fiecare picior trece în alergare, prin trei faze diferite: AVANTARE, SPRIJIN şi EXTENSIUNE.*

*Dintre acestea, cea mai scurtă, o clipă doar e faza de sprijin.*

*Şi câteva mici amănunte care complectează stilul: Piciorul avântat înainte va rămâne puţin flexat în genunchiu iar piciorul care face extesniunea va fi întins astfel ca în articulaţia genunchilor să dispară şi cea mai mică urmă de flexiune.*

*Un capitol important îl formează mişcarea cuplată a braţelor, capitol de care ne vom ocupa în viitor.*

**A. R.**

## Un mare poet sportiv care a murit pentru libertate

**Lordul Byron este veşnic actual. Nu numai fiindcă a fost unul din cei mai mari poeţi lirici ai tuturor timpurilor, dar fiindcă poezia lui a fost o revoltă împotriva opresiunii şi a militat prin scris şi prin atitudine de mare curaj, împotrireacţiunii din patria sa şi din lumea întreagă.**

**S'a dus în Grecia pentru a sta alături de poporul grec în lupta lui împotriva cotropitorilor turci, unde a şi murit ca un erou.**

**Acest Lord Byron a fost şi un sportiv. Copil fiind a suferit de o paralizie infantilă, din care boală, i-au rămas piciorul şi mâna stângă uşor paralizate. Ca adolescent, a făcut eforturi extraordinare de voinţă pentru a învinge această stângăcie cauzată de boală. A făcut intens sport. A înotat şi a călărit mai bine ca alţii, perfecţiune la care a ajuns tocmai pentru a compensa defectele fizice.**

**Biograful lui, André Maurois relatează, cum Byron într'o dimineaţă furtunoasă a traversat înot un golf de mare, de vr'o 2-3 kilometri lăţime. Valurile erau înalte de 10 metri şi curentul tare, dar Byron nu s'a declarat învins şi a ajuns la malul opus, complect extenuat. Puţin a lipsit ca Byron să moară ca sportiv. Soarta a vrut să moară ca un erou al libertăţii.**